



# **Löpskolning för Truppgymnaster**

**Avancerat**

## Innehåll:

1. Varför lära ut löpskolning till truppgymnaster?
2. Generell löpteknik
3. Uppvärmning  
+ Tillägg för avancerat
4. Kondition & flås
5. Explosivitet & spänstövningar  
+ Tillägg för avancerat
6. Video underlag
7. Referenser

## Inledning

Detta löpskolnings program är skapat i två olika delar (Nybörjare & Avancerat) där man enkelt skall kunna implementera löpskolning i sina ordinarie träningspass i till exempel uppvärmningen. Det finns en hel uppsjö av olika löpskolnings övningar, lekar & teknikträning som man kan gå in på inom löpskolning.

Där vi har valt att lyfta fram några av de allra vanligaste löpskolnings övningar som framförallt friidrottare använder för att förbättra sin löpteknik. Övningarna är alltså redan beprövade och skapade för att hjälpa såväl nybörjare som avancerade utövare till en bättre löpteknik.

## Hur använder jag programmet lättast?

I varje program finns det x antal övningar med en enkel beskrivning i textform. Följt av kompletterande videomaterial för att rent visuellt kunna få en lite bättre uppfattning av hur övningen skall ske.

## Tilläggsövningar

Är endast utformat för den lite mer avancerade användaren. Hur vet man att man kan lägga till dessa övningar då? Lättast är att se på om utövaren kan behärska basövningarna övningarna med god kontroll med framförallt stabilitet i fot & knäleder som exempel. "Kastar" utövaren mycket med armarna i armpendlingen, "viker" sig knäna ut åt sidorna när den gör en tyngre landning eller liknande så kan en bra åtgärd vara att minska belastningen och upplysa utövaren vad den kanske behöver fokusera lite extra på innan hon/han går vidare. Alternativt så kan den göra den lite svårare övningen med lite lägre intensitet för att observera hur hög belastning hon/han kan utöva utan att tekniken tar "skada".

## Varför lära ut löpskolning till truppergymnaster?

Inom svensk gymnastik så försöker vi hela tiden se på vad vi kan göra för att skapa ännu bättre förutsättningar för våra gymnaster att kunna utvecklas mot högre svårigheter & kunskaper. Där man under många år har observerat att en god form av löpteknik hjälper gymnasten i väldigt många områden till att förbättra chanserna för att kunna prestera ännu bättre och med ännu svårare varv på framför allt högre nivåer. Men löpteknik är självklart inte specifikt för bara den högre nivån utan alla som utövar någon form av löpning kan grunderna i löptekniken underlätta avsevärt ur ett rent belastnings, stabilitet och effektivitetsmässigt perspektiv. En god förutsättning kan då bara lära sig grunderna och nyckelpunkter kring några utav de övningar som framför allt vanliga löpare/friidrottare använder till att få en bättre löpteknik.

En väldigt god löpare är ofta en bra balans med kombinationen av stabilitet, teknik, styrka & koordination. Dessa delar kan vi direkt koppla till gymnastikens träning där samtliga punkter är något alla tränare bör eftersträva att på något sätt implementera i deras träning.

I yngre åldrar (ca 7-12) så är det framförallt just dessa delar som skall fokuseras extra mycket på för att man skall ha byggt förutsättningarna att kunna känna sig stabil & stark när man utför sin löpning i högre åldrar. För att man sedan skall kunna öka intensiteten på träningarna och på ett säkrare sätt som möjligt kunna uppnå svårare utförande av teknik, grunder, volter & skruvar.

### **Balansen mellan styrka & flexibilitet = stabilitet**

Det är viktigt att förstå kopplingen mellan flexibilitet, styrka och stabilitet. Alla dessa faktorer har en stark korrelation mellan varandra när det både kommer till optimalt utförande & skadereducering i vår träningsmiljö.

Är det några av dessa faktorer som saknas så tar de andra områdena potentiellt skada. Därför är det viktigt att inkludera regelbunden stretching och styrka i varje träningstillfälle. Om man inte hinner med detta i träningen på grund av till exempel redskaps plockning så måste enkla styrka och flexibilitets övningar implementeras utanför eller under redskapsträningen för att optimera chanserna att gymnasterna inte skadas och har rätt förutsättningarna för bättre utförande på träningstillfällena.

### **Kvalitet framför kvantitet! Utförande = resultat**

Ännu en väldigt viktig aspekt att tänka på är att det är mycket viktigare med ett korrekt utförande vid varje övning än att utföra mängd träning. Undantagsfall är under start av upplärning där vi måste få testa på övningen och hitta vad vi gör rätt och vad vi sen kan förbättra för att kunna uppnå ett korrekt utförande som ger bättre resultat i slutändan.

Vi alla lär oss bäst på olika sätt. Vissa måste göra "fel" för att förstå hur dem skall göra rätt. Vissa söker endast efter att utföra övningen och tänker att det tar dem närmare deras mål än om dem inte skulle göra övningen alls. Vissa söker perfektion och är inte nöjd förrän dem uppnått det och kanske inte ens då. Det finns många olika varianter av dessa och ingen är mer rätt än den andra, vi får olika resultat med av varje utförande och mening.

Det som däremot kan vara viktigt är att kontrollera så att gymnasterna förstår \*varför\* dem skall göra övningen på ett visst sätt och vilket potentiellt resultat de kan få om de gör som man anvisar. Så att de har en bakgrund och förstår syftet till varför dem skall utföra övningen på ett visst sätt istället för vad dem "tror". Bakgrund ger syfte, syfte ger mening. Om vi alla har ett syfte och mening bakom vårt utförande så tror jag att vi alltid kommer längre i det vi gör.

## Generell löpteknik

### 1. Fotisättning - Hur du placera fötterna rätt

En skonsam fotisättning bör ske rakt under din kropp och inte framför dig. Försök landa på den främre delen av foten så att du inte vinklar upp tårna mot himlen och överanstränger musklerna i foten.

För tjejer är det viktigt att ta hänsyn till hur starka/svaga man är i bäckenet, genom att landa på främre delen av foten upplever många att det är lättare att hålla kontakten med bäckenbottenmuskulaturen. Det är också skonsammare för knäna.

### 2. Att skjuta ifrån på rätt sätt

Syftet med ifrån-skjutet är att skapa kraft dör att kunna svinga fram benet med knäet först.

Tänk att kraften och energin skall riktas rakt framåt. Du skall alltså inte studsas fram.

### 3. Ha koll på vad knäna gör

Smärta i knät när man springer brukar vara ett tecken på att man behöver bli starkare eller ändra något i sin löpningsteknik. Sträva efter att spetsa knät ordentligt när du pressar fram det bakre benet. Ett tankesätt som kanske hjälper är att efterlikna fotarbetet som om du skulle cykla, för foten i en cirkel (om man ser från sidan).

Denna löpteknik bygger på ett aktivt bäcken och att det är höften som lyfter upp knät. Därför kan det vara bra med att träna upp god styrka & flexibilitet i just detta område. Med ett aktivt bäcken som pressar fram låret och knät i en spetsig vinkel blir fotisättningen automatiskt mer kraftfullare och du behöver inte tänka lika mycket på att vara medveten att landa på framfoten.

### 4. Armarnas riktning.

Snabbhet: Armarna i 90 graders vinkel. Försök slappna av i axlar och nacke så att armen kan få en fri armpendling.

Tumregel i armpendlingen kan vara att handen aldrig skall gå förbi höften eller förbi ögonbrynen i höjd.

Viktigt! Armarna skall gå rakt framför dig. Går de i sidledes med kroppen så tappar man väldigt mycket energi.

### 5. Händerna

Du kan variera ditt handgrepp & vinkel efter vad som känns bra för dig.

Här är några tekniktips:

- Låtsas som du håller ett okokt ägg i vardera hand.
- Placera ringfingret och långfingret mot handloven och toppen av pekfingret vid tumnageln.
- Håll händerna i en rak linje framåt sett från armbågen.

### 6. Raka höfter

Här är målet att skjuta fram och hålla höften i så rakt läge som möjligt. Alltså så att inte höftpartiet svänger åt vardera sida för mycket och drar energi från löpningen.

Nyckel kan här att tänka som att höften skall vara framför dina fötter. Inte överdrivet, bara tills du känner att rumpan spänner åt.

### 7. Kroppshållning = Stolt hållning

När man jobbar med höga knän eller hälkickar så tenderar kroppen till att antingen luta mer fram eller bak i dessa lägen. Nyckeln här är att då hålla en "stolt" och upprätt hållning genom hela löpningen.

Ett hjälpmedel här kan också vara att hålla **blicken** dit du vill springa. Vilket också hjälper dig att hålla en upprätt position i överkropp.



## Uppvärmning (Punkt nr: 1-10: Använd en mattvåds längd, Punkt nr: 11: Bänk)

1. **Tripping:** Jobba aktivt med vristerna genom att växelvis gå upp på tå och rulla ned på hälen. Detta gör du genom att röra dig framåt med korta steg.
2. **Tennsoldaten:** Helt sträckta knäleder, jobba dig framåt på framsidan av fotens trampdyna. Lägg fokus på den framåt drivande rörelsen. Tänk även här på att försöka bibehålla överkroppens stolta hållning genom varje steg.
3. **Höga knän:** Flexade fötter, lyft växelvis varje knä till ca 90 graders vinkel. Även här så använder man sig av tekniken att skjuta ifrån upp på tå och landa tillbaka på tå för att sedan rulla ned på hälen i relativt hög frekvens. Ta inte alltför långa steg framåt.
4. **Vertikala hälkickar:** Flexade fötter, sparka i baken, rör dig inte alltför snabbt framåt.
5. **Sido-knäsvingar:** Sidolöpning genom att korsa det ena benet bakom det andra benet och sedan framför, i ett högt och långt knädrag.
6. **Diagonala sparkar:** Sparka höger fot mot vänsterhand, mellanstuds, växla ben & hand.
7. **Sick-sack:** Hoppa på ett ben från sida till sida över ett hopprep. Gärna på ett mjukt underlag/matta för att göra det skonsammare för knä & fotleder medan de byggs upp. Fokusera på att knät, foten och benet i allmänhet pekar rakt fram mot den riktningen du hoppar mot. Så att inte knät "viker ut sig" i landningen mellan hoppen. Om den gör, sänk farten helt och arbeta på att hoppa fram o tillbaka och stanna ett par sekunder i varje landning för att bygga upp stabilitet i knät/foten.
8. **Tå duttar:** Trippar fram med raka ben på framsidan av fotdynan. Använd ordentliga armpendlingar.
9. **Sprint kickar i baken:** Kickar rumpan med ökad fart.
10. **In-in-ut-ut:** Kicka upp ett ben i taget, in mot lårens insida så att du kan nudda hälarna med händerna en i taget. Gör motsatt på utsidan av båda benen så du nuddar häl, häl. Upprepa.
11. **Tåhävningens varianter:** Tag hjälp av en bänk för att kunna gå så djupt ner som möjligt i ditt tåhäv. Variera mellan:
  1. **Djupa och långsamma:** där du jobbar så djupt ner i din tåhävning som möjligt till att pressa upp så högt upp som möjligt.
  2. **Ett ben i taget:** Bibehåller lugnet och utförandet sen övningen innan, men gör på en fot i taget. Kan lägga till, långsamt ner, snabbt upp för att utveckla explosivitet.
  3. **Snabba:** Arbetar snabbt upp och ner.  
**Fokus!** Stortåleden skall gå rakt fram över foten och får inte falla ut åt sidan.

## Tillägg för avancerat

12. **Tennsoldaten i sidled:** Använder raka ben som i tidigare tennsoldats-övningen, men denna gång i sidled med fotplacering mellan klossar/redskap.
13. **Benväxlingar:** Använd smala & knähöga redskap och ställ upp med ca 1-1,5 meters distans mellan varandra. Ställ upp och gör som höga knän med två studs på ena benet för sedan göra snabba benväxlingar över redskapet till andra benet. Benväxla mellan varje redskap.
14. **Små enbents studsar med fotocirkulation:** Gör snabba cirklar med ena foten samtidigt som benet är delvis avslappnat och använder det andra benet för att hoppa små steg fram. Försök ha avslappnad med flexad fot. Hjälプ även till med små men snabba armpendlingar.
15. **Höga knän med snabbt byte:** Tydliga byten med högt knä som startläge. Snabbt & tydligt byte mellan benen och koppla även på tydliga armpendlingar mellan varje byte. Försök lyfta den stående foten innan den andra foten sätts ner.
16. **Mångsteg (Växlesteg):** Långa horisontala steg där man försöker dra ut längden och ta så få steg som möjligt i marken. Få fram benet högt, flexa foten och försök träffa golvet med den främre delen utav foten. Tänk som att ni skall hänga kvar i luften innan man laddar för nästa steg.

## Kondition & flås

\*Använd gärna en trampett våd för mjukare underlag. Sätt ut 30 m

17. **Stegringslopp** 6x 30 meter, vila 60 sek efter 3:

Sprint med lugn start där accelerationen blir snabbare och snabbare och övergår till 90 % av max efter halva längan.

18. **MAX hopp + sprint:** 3 st maxade höga hopp på stället till full sprint över hela mattan.

19. **MAX hopp till startblock + sprint:** Hoppa 3 MAXIMALT höga hopp, kom ner till 4 punkts-start och övergå till sprint.

20. **Längdsteg:** Tar så långa steg och få steg som möjligt på den utsatta längden. Använd gärna dubbla friståendemattor på längden.

21. **Sprint med kompis motstånd (Par-övning)**

Håll om kompisens midja med händerna, håll emot medan löparen försöker **sprinta hela längan**. Turas om i omgångar.

22. **Tafatt: (Par-övning)** Kompis står 1 meter framför och när tränare klappar med händerna så skall den kompis bakom spinga ifatt.

## Explosivitet & spänstövningar

23. **Enbents-hopp:** Hoppa så långt du kan med endast hjälp av ditt ena ben. Varva vilket ben du kör med.  
Tips: Kör på ett mjukare underlag för att minska belastningen på framförallt knät och benen i helhet. Alternativt: skor.  
**Fokus:** Överkroppen skall vara så spänd/stabil som möjligt (stolt hållning) och kontrollerade armpendlingar.
24. **Indian-hopp (Hoppsasteg):** Här gäller det omvandla kraften man får ifrån steget fram till att få upp höjden i varje enskilt hopp. OBS: Vi vill inte komma så långt fram emellan varje hopp utan syftet är att pressa ut så mycket höjd som man bara kan med varje ben.
25. **Hopprep:** Hoppa hopprep är en utmärkt spänstövning där fokus ligger i huvudsak på att hoppa på framsidan av fotens trampdyna. (En tilläggs version av vrishopp)
26. **Jämfotahopp med bromsande kompis:** Här är fokus att hoppa så långt som möjligt och så snabbt fram som möjligt medan en kompis håller dig i midjan. Välj gärna en kompis som är i jämn längd med dig själv för att skapa bättre balans mellan er.
27. **Drop-jump:** Använd gärna en bänk, hoppa med raka ben och ett ben framför det andra, ner till ett mjukare underlag och gör ett spänsthopp upp till 1st alt. 2st klossars höjd. (**+Bonus:** lägg på ett extra hopp i slutet)
28. **Jämfotahopp till höjd + hopp:** Välj en höjd som är lagom utmanande för era gymnaster.  
Använd plintlock eller mellanhårda klossar som är tillräckligt stabila för att kunna hoppa upp till och där du även kan lägga till ett hopp ovanpå.



## Tillägg för avancerat

29. **Enbents knäböj + Hopp:** Använd en bänk bakom dig och utför sedan en enbents-knäböj där rumpan nuddar bänken, kommer tillbaka upp och avslutar med ett spänsthopp där du hoppar med båda benen och tar landningen i nedslaget = övar knästabiliteten.  
**Mycket viktigt:** Var mycket uppmärksam på bristande knäabilitet = känt rör sig i sidledes istället för rakt upp och ner.  
I såna fall, kör enbart enbents knäböj utan hopp och bygg sedan succesivt upp styrkan i knäleden först innan man lägger på extra svårighet.
30. **Enbents-hopp med foten på höjd:** Använd alternativt en tumbling kloss. Gör som ett step-up steg på ett ben och lägg till armdrag för att få ut maximalt av varje hopp. Här kan man variera mellan att köra på bara ena benet och byta eller köra omväxlande upphopp på båda. **Viktigt för tränare:** Att se att personen hamnar på samma ställe med foten som man skött ifrån med i start steget.
31. **Enbents hopp med benväxling:** Samma enbents hopp som övningen innan men högst upp i hoppet gör du en benväxling och landar med motsatt ben du sköt ifrån med. Gör samma övning på andra benet och upprepa.  
**Fokus:** Tydliga armpendlingar & knät vill du få upp i 90 grader vid varje hopp.
32. **Golv är glödhet:** Använd små plintar/klossar med 1-2 m mellanrum, hoppar upp på och ner emellan så snabbt man bara kan, stanna upp på varje plint mellan hoppen. Använd både jämfota & ett ben i taget. Även här viktigt att använda armpendlingarna som skall efterlikna de benen gör.
33. **Snabba jämfotahopp över plintar + Rush:** Liknande som föregående övning, ställ ut små plintar/klossar med 1-2 meters mellanrum. Gör snabba jämfotahopp över plintarna och avsluta med en max rush på kort eller lång distans.
34. **Hinderhopp + Rush:** Använder sig utav plintlock/mellan hårda små hinder som du kan landa säkert på.  
Börja med att hoppa jämfota hopp upp och ner + fram & tillbaka, på & mellan hindren. Avsluta med en rush.
35. **Vrist-hopp:** Stå med raka ben och hoppa upp och ner på främre delen utav foten.
36. **Snabba steg:** Använd trappor för att jobba med så hög frekvens som möjligt mellan varje steg.
37. **Gummiband runt kompis:** Fäst ett gummiband (alternativt håll om kompisens midja med händerna) och försök hålla emot medan löparen försöker sprinta ca 25m. Turas om i omgångar.
38. **Grodhopp:** Höftbrett isär med fötterna. Långa djupa grodhopp där vi försöker lyfta kroppen så hög & långt fram som möjligt med tydliga armdrag mellan varje hopp. Ingen paus mellan hoppen. Eller gör 3st, stanna, 3st igen.

## Video underlag

Här finns en hjälp för att rent visuellt se hur övningarna önskvärt kan utföras.

### Uppvärmning:

1. **Tripping:** ( <https://youtu.be/hB2W1fHerjg> )
2. **Tennsoldaten:** ( <https://youtu.be/oKSIHS05IPg> )
3. **Höga knän:** ( <https://youtu.be/bMUblIWtd2o> )
4. **Vertikala hälkickar:** ( [https://youtu.be/G\\_BAEE2ruQ0](https://youtu.be/G_BAEE2ruQ0) )
5. **Sido-knäsvingar:** ( <https://youtu.be/7JjFVUqxxx8> )
6. **Diagonala sparkar:** ( <https://youtu.be/Mm4w-029DAk> )
7. **Sick-sack:** ( <https://youtu.be/vrs6DQCl9jg> )
8. **Tå duttar:** ( <https://youtu.be/f69jufs-x7o> )
9. **Sprint kickar i baken:** ( <https://youtu.be/nGl0hoP6KTQ> )
10. **In-in-ut-ut:** ( <https://youtu.be/foehrn0bcPU> )
11. **Tåhävs varianter:** ( <https://youtu.be/HR9r9kX51VA> )

### Tillägg till det avancerade uppvärmningsprogrammet

12. Tennsoldaten i sidled: ( <https://youtu.be/cqR16Xm4am0> )
13. Benväxlingar: ( <https://youtu.be/Lio0nTtMxX0> )
14. Små enbens studsar med fotcirkulation: ( <https://youtu.be/bvllyZSAUjk> )
15. Höga knän med snabbt byte: ( [https://youtu.be/qP-K\\_hk2r18](https://youtu.be/qP-K_hk2r18) )
16. Mångsteg (Växlesteg): ( <https://youtu.be/iJIP4aM0gR8> )

## Kondition & flås

- 17. **Stegringslopp** ( <https://youtu.be/u14q4mCEj5k> )
- 18. **MAX hopp + sprint:** ( <https://youtu.be/RUcC7FVL8Tw> )
- 19. **MAX hopp till startblock + sprint:** ( <https://youtu.be/u188Fpflryg> )
- 20. **Längdsteg:** ( [https://youtu.be/NFOE7Z\\_fvTU](https://youtu.be/NFOE7Z_fvTU) )
- 21. **Spint med kompis -** Inget videounderlag
- 22. **Tafatt (Par-övning:** Inget videounderlag

## Explosivitet & spänstövningar:

- 23. **Enbentshopp:** ( <https://youtu.be/2aySQ0W9yXg> )
- 24. **Indian-hopp med markering i höjd:** ( <https://youtu.be/BN0D8M54Ujl> )
- 25. **Hopprep:** ( [https://youtu.be/dCvSRJefz\\_g](https://youtu.be/dCvSRJefz_g) )
- 26. **Jämfotahopp med bromsande kompis:** Inget videounderlag
- 27. **Drop-jump:** ( <https://youtu.be/fJpgVrd0fJE> )
- 28. **Jämfotahopp till höjd + hopp:** ( <https://youtu.be/ZFdpUvKldyM> )

## Tillägg till det avancerade programmet för explosivitet & spänstövningar

- 29. Enbents knäböj + Hopp: Inget videounderlag
- 30. Enbents-hopp med foten på höjd: ( <https://youtu.be/YirMbKYdJSo> )
- 31. Enbentshopp med benväxling: ( [https://youtu.be/m-j\\_rjNSBEw](https://youtu.be/m-j_rjNSBEw) )
- 32. Glödmeta golvet + rush: ( <https://youtu.be/ptD0vmcpoos> )
- 33. Snabba jämfotahopp över hinder + Rush ( <https://youtu.be/fvdJGowqEk> )
- 34. Hinderhopp + Rush: ( <https://youtu.be/VkB8GwCIMxM> )
- 35. Vrist-hopp: ( [https://youtu.be/OVHdoOZ\\_d7E](https://youtu.be/OVHdoOZ_d7E) )
- 36. Snabba steg: Inget videounderlag
- 37. Gummiband runt kompis: Inget videounderlag
- 38. Grodhopp: Inget videounderlag

**Böcker:**

Mattias Sunneborn \*Träna snabbhet & Explosivitet\* - SISU Idrottsböcker

**Referenser:**

<https://www.atea.se/media/3964/svenska-lo-pare-lo-ptra-ningsbank-dec-2015.pdf>

**Video inspiration:**

SMGK - Övningar för spänst & explosivitet - <https://www.youtube.com/watch?v=OSrLFD5To0Q>

SMGK - Löpteknik - <https://www.youtube.com/watch?v=ujqjrkP2fMY>

5 Tränings-tips med Mattias Sunneborn - <https://www.youtube.com/watch?v=RElvVqKo1m8>

Sprinttips med Robert Kronberg - <https://www.youtube.com/watch?v=t1WsfAqyJzc>

**Medverkare i video underlaget:**

William Andergren

